

Утверждаю
Заведующего МБДОУ ДСОВ №19
Матафонова П.А. /



Дата: 20.10.2025	Масса порции сад	Калорийность порции сад
Завтрак 1		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	119
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	254
Чай с молоком и сахаром	200	87
Завтрак 2		
Сок фруктовый	100	75
Обед		
Салат из моркови	40	60
Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек)	180	191
Плов из говядины	180	392
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Печенье домашнее	50	233
Компот из изюма	200	113
Ужин		
Капуста, тушеная с говядиной	200	324
Отвар из плодов шиповника	200	111
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2220